



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
DIRETORIA ESPECIALIZADA DE GESTÃO EDUCACIONAL
COORDENAÇÃO TÉCNICA GERAL DE PROGRAMAS E PROJETOS NA ESCOLA
COORDENAÇÃO TÉCNICA DE NUTRIÇÃO E SEGURANÇA ALIMENTAR



Dia Nacional e Internacional da Pessoa Idosa - 01/10

A alimentação adequada e saudável desempenha papel fundamental na promoção da saúde e da qualidade de vida da pessoa idosa. Uma alimentação variada, equilibrada e adequada às necessidades nutricionais contribui para a manutenção da saúde, prevenção de doenças e envelhecimento saudável.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL (06 A 14 ANOS)

OUTUBRO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA 01	SEXTA-FEIRA 02			
Desjejum 07:00 a 07:30				Cuscuz de milho Filé de frango em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Manga Inhame Carne bovina moida ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)			
Lanche Manhã 09:00 a 09:30				Melancia	Goiaba			
Lanche Tarde 13:00 a 13:30				Melão	Abacaxi			
Jantar 15:30 a 16:00				Canja de filé de frango (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu) Pão seda	Melão Cuscuz de milho Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão e cheiro verde)			
Média da Composição Nutricional Diária								
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
856.47	101.19	70.07	19.43	1891.72	121.27	120.22	6.35	817.79

Ana Denise Gouvêa Moreira Cotrim
ANA DENISE GOUVÊA MOREIRA COTRIM
COORDENADORA TÉCNICA DE NUTRIÇÃO
E SEGURANÇA ALIMENTAR
MATRÍCULA: 928536-9

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
DIRETORIA ESPECIALIZADA DE GESTÃO EDUCACIONAL
COORDENAÇÃO TÉCNICA GERAL DE PROGRAMAS E PROJETOS NA ESCOLA
COORDENAÇÃO TÉCNICA DE NUTRIÇÃO E SEGURANÇA ALIMENTAR**



Dia Nacional de Prevenção da Obesidade - 11/10
A prevenção da obesidade começa com a adoção de hábitos alimentares saudáveis desde a infância. Uma alimentação adequada, variada e equilibrada, aliada à prática regular de atividades físicas, contribui para o crescimento e desenvolvimento saudáveis, além de auxiliar na prevenção do excesso de peso e de doenças crônicas ao longo da vida.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL (06 A 14 ANOS)

OUTUBRO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 05	TERÇA-FEIRA 06	QUARTA-FEIRA 07	QUINTA-FEIRA 08	SEXTA-FEIRA 09			
Desjejum 07:00 a 07:30	Abacaxi	Banana prata ou pacovan						
	Pão seda com queijo coalho	Cuscuz de milho	Inhame	Batata doce	Macaxeira			
	Suco de Goiaba	Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Carne bovina em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Filé de frango em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Filé de frango em iscas acebolado			
Lanche Manhã 09:00 a 09:30	Melancia	Abacaxi	Banana prata ou pacovan	Manga	Tangerina			
Lanche Tarde 13:00 a 13:30	Manga	Banana prata ou pacovan	Tangerina	Melancia	Abacaxi			
Jantar 15:30 a 16:00	Banana prata ou pacovan			Mix de frutas (abacaxi e manga)				
	Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)	Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho	Macaxeira	Bolo de laranja	Sopa de filé de frango com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)			
	Filé de peixe ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)		Carne bovina moída ao molho		Pão seda			
Média da Composição Nutricional Diária								
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
815,10	109,14	52,61	20,20	788,35	88,83	154,56	5,07	782,42

Ana Denise Gouvêa Moreira Cotrim
ANA DENISE GOUVÊA MOREIRA COTRIM
COORDENADORA TÉCNICA DE NUTRIÇÃO
E SEGURANÇA ALIMENTAR
MATRÍCULA: 928536- 9



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
DIRETORIA ESPECIALIZADA DE GESTÃO EDUCACIONAL
COORDENAÇÃO TÉCNICA GERAL DE PROGRAMAS E PROJETOS NA ESCOLA
COORDENAÇÃO TÉCNICA DE NUTRIÇÃO E SEGURANÇA ALIMENTAR

Dia das Crianças



Dia das Crianças - 12/10

Uma alimentação adequada e saudável na infância é essencial para garantir crescimento, desenvolvimento e aprendizagem. A oferta de alimentos variados e nutritivos contribui para a formação de hábitos alimentares saudáveis desde os primeiros anos de vida, favorecendo a saúde e a qualidade de vida das crianças.

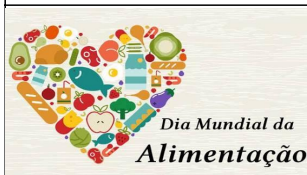
CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL (06 A 14 ANOS)

OUTUBRO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 12	TERÇA-FEIRA 13	QUARTA-FEIRA 14	QUINTA-FEIRA 15	SEXTA-FEIRA 16			
Desjejum 07:00 a 07:30	FERIADO	Goiaba Cuscuz de milho Ovo mexido	Macaxeira Carne bovina em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	FERIADO	Cuscuz de arroz Filé de peixe ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)			
Lanche Manhã 09: 00 a 09:30	FERIADO	Banana prata ou pacovan	Melancia	FERIADO	Abacaxi			
Lanche Tarde 13: 00 a 13:30	FERIADO	Melancia	Melão	FERIADO	Goiaba			
Jantar 15:30 a 16:00	FERIADO	Abacaxi Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral Ovo mexido	Sopa de filé de frango com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu) Pão seda	FERIADO	Melancia Risoto de filé de frango com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)			
Média da Composição Nutricional Diária								
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
900.74	124.95	56.79	19.75	371.80	77.98	271.06	4.09	814.53

Ana Denise Gouvêa Moreira Cotrim
ANA DENISE GOUVÊA MOREIRA COTRIM
COORDENADORA TÉCNICA DE NUTRIÇÃO
E SEGURANÇA ALIMENTAR
MATRÍCULA: 928536- 9

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
DIRETORIA ESPECIALIZADA DE GESTÃO EDUCACIONAL
COORDENAÇÃO TÉCNICA GERAL DE PROGRAMAS E PROJETOS NA ESCOLA
COORDENAÇÃO TÉCNICA DE NUTRIÇÃO E SEGURANÇA ALIMENTAR



Dia Mundial da Alimentação - 16/10
O Dia Mundial da Alimentação reforça a importância do acesso regular a alimentos seguros, nutritivos e em quantidade suficiente para uma vida saudável. A promoção de uma alimentação adequada e saudável contribui para a prevenção de doenças, o desenvolvimento pleno e a melhoria da qualidade de vida, destacando a importância de escolhas alimentares conscientes e da valorização de alimentos naturais e regionais.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL (06 A 14 ANOS)

OUTUBRO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 19	TERÇA-FEIRA 20	QUARTA-FEIRA 21	QUINTA-FEIRA 22	SEXTA-FEIRA 23
Desjejum 07:00 a 07:30	Tangerina Farofa de cuscuz de milho Ovo mexido	Batata doce Carne bovina em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Cuscuz de milho Filé de frango em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Macaxeira Carne bovina em iscas acebolada	Melancia Pão seda Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)
Lanche Manhã 09:00 a 09:30	Banana prata ou pacovan	Melancia	Abacaxi	Tangerina	Manga
Lanche Tarde 13:00 a 13:30	Manga	Tangerina	Banana prata ou pacovan	Abacaxi	Melancia
Jantar 15:30 a 16:00	Macaxeira Filé de frango em iscas acebolado	Sopa de feijão com carne bovina, macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu) Pão seda	Goiaba Cuscuz de milho Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão, cheiro verde)	Melancia Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho	Cuscuz de milho Carne bovina ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)

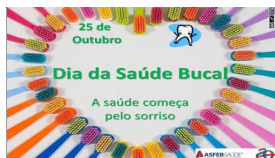
Média da Composição Nutricional Diária

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
758,83	98,47	52,07	17,55	872,79	83,46	82,43	4,71	909,65

Ana Denise Gouvêa Moreira Cotrim
ANA DENISE GOUVÊA MOREIRA COTRIM
COORDENADORA TÉCNICA DE NUTRIÇÃO
E SEGURANÇA ALIMENTAR
MATRÍCULA: 928536- 9



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
DIRETORIA ESPECIALIZADA DE GESTÃO EDUCACIONAL
COORDENAÇÃO TÉCNICA GERAL DE PROGRAMAS E PROJETOS NA ESCOLA
COORDENAÇÃO TÉCNICA DE NUTRIÇÃO E SEGURANÇA ALIMENTAR



Dia Nacional da Saúde Bucal - 25/10

A alimentação adequada e saudável também contribui para a manutenção da saúde bucal. O consumo frequente de alimentos ricos em açúcares pode favorecer o desenvolvimento de cáries, enquanto uma alimentação variada e equilibrada, associada à adequada higiene bucal, auxilia na prevenção de problemas odontológicos e na promoção da saúde e qualidade de vida.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL (06 A 14 ANOS)

OUTUBRO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 26	TERÇA-FEIRA 27	QUARTA-FEIRA 28	QUINTA-FEIRA 29	SEXTA-FEIRA 30			
Desjejum 07:00 a 07:30	Melão		FACULTATIVO		Manga			
	Cuscuz de milho	Batata doce		Cuscuz de milho	Inhame			
	Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão e cheiro verde)	Carne bovina em iscas ao molho		Filé de frango em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)			
Lanche Manhã 09:00 a 09:30	Banana prata ou pacovan	Melão	FACULTATIVO	Melancia	Goiaba			
Lanche Tarde 13:00 a 13:30	Melancia	Goiaba	FACULTATIVO	Melão	Abacaxi			
Jantar 15:30 a 16:00	Manga		FACULTATIVO		Melão			
	Risoto de carne bovina com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Pão seda		Canja de filé de frango (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Cuscuz de milho			
		Carne bovina moída ao molho		Pão seda	Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão e cheiro verde)			
Média da Composição Nutricional Diária								
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
900.74	124.95	56.79	19.75	371.80	77.98	271.06	4.09	814.53

ANA DENISE GOUVÊA MOREIRA COTRIM
ANA DENISE GOUVÊA MOREIRA COTRIM
COORDENADORA TÉCNICA DE NUTRIÇÃO
E SEGURANÇA ALIMENTAR
MATRÍCULA: 928536- 9